

L'aigua, un espai immillorable per aprendre

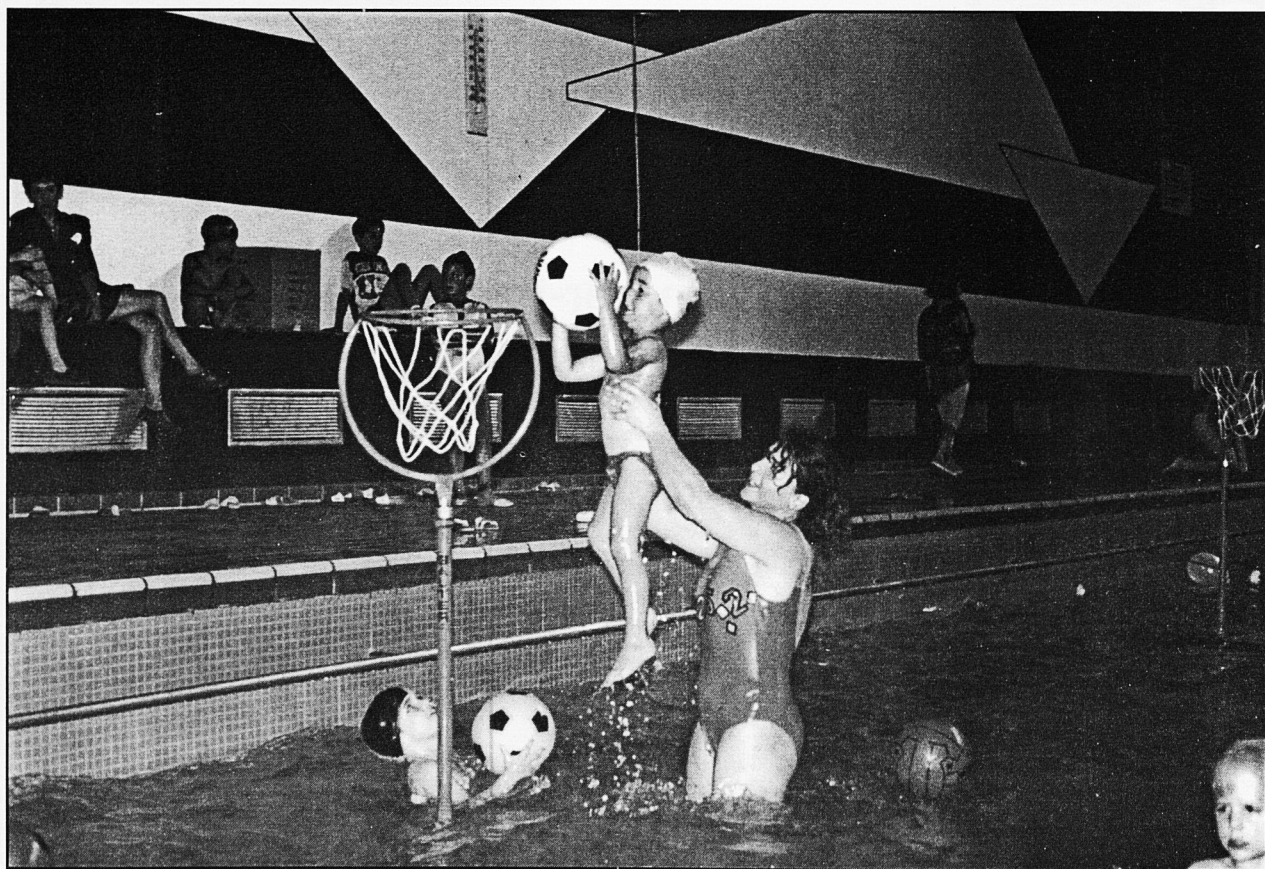
Palou, P., Ponseti, X., Arrom, G.

1.- Aprendre a nedar jugant. Un canvi de mentalitat necessari

L'aigua és un medi molt enriquidor per desenvolupar una vertadera educació física amb grups de qualsevol edat i especialment amb nins i

nines. El medi aquàtic té un atractiu molt important per als infants; dins l'aigua viuen sensacions que desconeixen en el medi en què habitual-

ment ens movem i ens relacionam, el medi terrestre. No és que en aquest no es pugui realitzar qualsevol tipus d'activitat: manteniment, recreació,



expressió, esport..., però quan la nostra tasca es desenvolupa dins l'aigua els nins poden córrer, botar, capbussar-se, submergir-se, en definitiva experimentar noves sensacions i adoptar postures inimaginables. No oblidam tampoc que és imprescindible arribar a dominar el medi aquàtic, aprendre a nedar, però sense cap dubte aquesta no és l'única possibilitat que ens permet la piscina o la mar i mai no hauria de ser la primera. La prioritat seria fer possible el descobriment de l'aigua com un lloc de diversió i la infinitat de possibilitats que aquesta té.

Molta gent pensa que l'objectiu utilitari és el primordial, hem de saber nedar per no ofegar-nos. És necessari educar per tal que es produeixi un canvi de mentalitat i es pugui fruir dins l'aigua d'una forma més completa sense pensar que perdem el temps jugant. Tots sabem que el desenvolupament integral de l'infant, des que neix, es produeix a través del moviment i de l'experimentació de sensacions en forma de joc. Des d'un punt de vista psicomotriu, l'execució motora no depèn exclusivament de factors motrius, sinó de l'activitat del sistema total, manifestant-se en els seus processos motrius, cognitius, afectius i socials. En aquest sentit el medi aquàtic ens ofereix un espai educatiu immillorable. Dins l'aigua els nins tornen aprendre a caminar, han de reajustar el seu to muscular, experimenten un equilibri diferent perquè es troben en un espai i en un temps d'execució diferents. L'experiència motriu prèvia no els serveix, l'aprenentatge pot ser lent, però des del primer dia molt motivant. Jugant i desenvolupant noves habilitats és com s'aprèn. Dins l'aigua poden fer, sense temor, habilitats

bàsiques conegudes (desplaçaments, salts, girs...) que exigeixen un major grau de dificultat en el medi terrestre i a més poden experimentar les habilitats bàsiques específiques de l'aigua (respiració, flotació i propulsió) que sens dubte ens portaran a l'aprenentatge de la natació.

No podem oblidar tampoc que la iniciació en el medi aquàtic es fa moltes vegades en grup i que aquest fet ofereix possibilitats de comunicació amb els altres en situacions molt riques de joc, contacte, respecte i ajuda.

És dins aquest marc que ens cal recordar que la LOGSE considera les activitats aquàtiques com una part del currículum de l'educació física. Dins el bloc de continguts d'habilitats i destreses s'inclouen les habilitats motrius per desenvolupar-se amb seguretat i autonomia en el medi aquàtic. Per desgràcia pocs infants tenen accés al descobriment del medi aquàtic dins les seves classes d'educació física.

Abans d'analitzar amb més atenció les possibilitats del medi aquàtic i com a prova de la riquesa que aquest medi ens ofereix serà bo recordar algunes experiències que s'han duit a terme dins l'aigua amb sectors de població específics. Així cada dia s'experimenten més els aventatges d'iniciar la familiarització amb el medi aquàtic, sempre de manera fàcil, lògica i especialment global i divertida des dels primers mesos de vida. També s'ha comprovat que l'aigua pot esser un medi eficaç per fer tornar joves els majors en el sentit que dins el medi aquàtic poden experimentar sensacions que mai abans no han tengut i poden fer una cosa que durant molts d'anys tengueren gairebé

Dins l'aigua els nins tornen aprendre a caminar, han de reajustar el seu to muscular, experimenten un equilibri diferent perquè es troben en un espai i en un temps d'execució diferents.

També s'ha comprovat que l'aigua pot esser un medi eficaç per fer tornar joves els majors en el sentit que dins el medi aquàtic poden experimentar sensacions que mai abans no han tengut i poden fer una cosa que durant molts d'anys tengueren gairebé prohibit: gaudir del seu cos.

prohibit: gaudir del seu cos. Finalment les possibilitats del medi aquàtic amb persones amb alguna discapacitat són immenses, en un espai de temps curt es poden aconseguir avenços importants no només des del punt de vista motriu sinó també en les seves relacions socio-afectives.

2.- L'aigua, un espai lúdic

Per desgràcia dins el món de l'esport escolar vivim una especialització prematura. Si l'esport escolar -i entenem així l'esport per a nins entre 6 i 14 anys, bé sigui a l'escola bé fora d'ella- només ofereix un camp per al rendiment dels individus capaços i superdotats que s'imposen sobre la resta que queden frustrats i totalment al marge de la pràctica esportiva, mereix la nostra crítica més severa. El veritable esport escolar ha de partir del fet que la sensació d'èxit, de millora és necessari per a l'evolució i que tots els infants l'han de menester.

El món de la natació participa també d'aquesta trista realitat. El nin, en l'edat escolar, hauria d'evitar l'especialització prematura contrària a un desenvolupament harmònic de totes les seves capacitats. Aquesta recerca del rendiment ja en edats tan primerenques produeix, espesses vegades, un esgotament prematur de la capacitat de rendiment corporal i sobretot un esgotament psíquic. Com a conseqüència de la pressió rebuda, el nin es retirarà massa aviat de qualsevol activitat física lliure i voluntària i perdrà el plaer de fer esport o simplement de jugar. El veritable objectiu de l'esport escolar hauria de ser despertar en els infants una necessitat de moviment corporal a través de l'activitat física al llarg de la

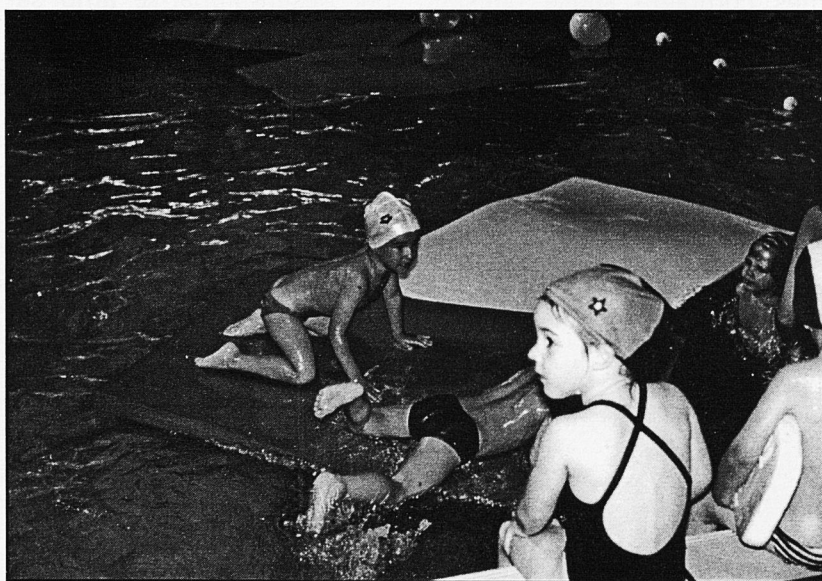
seua vida. No s'hauria de proposar exclusivament una activitat competitiva -que també és important però en el seu moment- sinó fonamentar-se en una activitat més lúdica i recreativa. En contra de l'especialització (activitats avorrides i monòtones) proposam activitats lúdiques, variades i agradables, en lloc de tenir la competició com a única finalitat proposam el desenvolupament harmònic de totes les parts del cos, en contra d'una pràctica individualista i egoista proposam una relació constant amb els altres i finalment en lloc d'un esforç desmesurat proposam desenvolupar la capacitat de sentir el cos i poder expressar-se a través d'ell.

Quan parlem d'activitat lúdica, d'activitat recreativa hem de deixar ben clar que el nostre objectiu principal és que

classificar les activitats aquàtiques en cinc grans blocs en funció de l'objectiu principal que les regeix: objectiu utilitari, objectiu higiènic, objectiu educatiu, objectiu recreatiu, objectiu competitiu.

De **l'objectiu utilitari** n'hem parlat al principi, cal tenir un domini bàsic del medi aquàtic per poder conservar la vida. **L'aspecte higiènic** intenta millorar la qualitat de vida dels practicants a partir de la pràctica esportiva. **L'objectiu competitiu** es fonamenta en la recerca de l'eficàcia, del rendiment i finalment de la victòria.

De **l'objectiu educatiu i de l'objectiu recreatiu** n'hem de parlar conjuntament perquè el primer no es pot entendre sense el segon. Els motius ja els hem anat apuntant. En



l'activitat es realitzi pel plaer que suposa fer-la. És una activitat a curt termini, immediata. Si haguéssim d'especificar els objectius principals d'aquesta activitat, apuntaríem: ocupar el temps lliure, divertir-se, jugar, realitzar exercici físic, ampliar el cercle social.

Apliquem ara aquests principis al medi aquàtic. Podem

resum: les activitats aquàtiques, com a part d'un programa més complet d'educació física, han de contribuir a la formació integral de la persona a través del moviment, de l'exploració, coneixement i domini del medi aquàtic. Sense cap dubte la conclusió de tota la reflexió que hem apuntat fins ara és que dins el nostre programa educatiu

d'activitats dins l'aigua, l'eix vertebrador el composaran les activitats recreatives.

Un aspecte que haurem de tenir molt en compte a l'hora de dissenyar activitats aquàtiques recreatives serà el diferent nivell de domini del medi aquàtic dels participants. Seria ideal que als sis anys -edat en què comença l'educació primària- tots els nins i nines tenguessen ja un cert domini del medi. El que cal evitar especialment és que tanquem l'activitat a aquells que no tenen un nivell que els permeti una certa autonomia dins l'aigua. Per això, hem de preveure activitats senzilles i tipus d'ajuda adequats, amb l'objectiu que puguin participar i que fins i tot els suposi la passa inicial cap a l'adquisició d'aquest primer nivell elemental. En cap cas hem d'oblidar que es tracta d'una activitat a l'abast de tothom.

Un altre aspecte que haurem de tenir en compte és la metodologia. És clar que si ens proposam un objectiu global i evitam una especialització excessiva no podem emprar un mètode exclusivament analític. Cal evitar en aquestes etapes la repetició contínua d'exercicis que ens portin a un automatisme contrari al nostre objectiu educatiu y recreatiu. Si arriba el moment i per ensenyar la tècnica correcta dels estils natatoris, haurem de fer servir un mètode analític, però com que aquest no és el nostre objectiu proposam un treball global de familiarització, de propulsió, d'immersió, de salts i de girs.

Dins el mètode global proposam el model d'ensenyament i aprenentatge per descobrirment a través del qual els nins i nines puguin explorar nous moviments, experimentar noves sensacions, descobrir, inventar i crear.

3.- L'aigua, un espai per descobrir

Ha quedat clar fins ara que el protagonista del procés d'aprenentatge en el medi aquàtic no és l'educador sinó el nin. Ara bé, això no ens ha de fer caure en el parany de pensar que no és necessària la figura de l'educador en tot aquest procés. Qualsevol persona que ensenyi en el medi aquàtic ha de saber què descobrirà aquell que aprèn, així el podrà guiar al llarg de tot el procés:

Dins el nostre programa educatiu d'activitats dins l'aigua, l'eix vertebrador el composaran les activitats recreatives.

- Es trobarà amb una primera fase de por que s'anirà superant a mesura que es va assolint un major grau de seguretat en el medi. En el principi cal proposar tasques molt senzilles que amb tota seguretat podran esser resoltes pel qui s'inicia en el medi aquàtic.

- Experimentarà un tipus de força diferent: el cos pesa menys, un equilibri nou que si es perd s'ha de saber recuperar, transportar persones i coses amb una facilitat impensable en el medi terrestre, surar primer amb ajuda i després sense.

- Es toparà amb una resistència a l'avanç. Això produirà un temps d'execució més lent. Com més et mous, més gran és la resistència.

- En la propulsió descobrirà la pressió que fan els segments corporals per avançar dins l'aigua.

- La gran quantitat de posicions que pot adoptar el cos dins l'aigua. Normalment ens movem en posició vertical. En el medi aquàtic podem experimentar infinitat de posicions diferents.

- Arribarà a experimentar que l'aigua pot tenir vida pròpia, pot formar corrents, pluges, onades, remolins...

Aquests són alguns dels descobriments que el nin ha d'arribar a assolir a través d'una pràctica educativa-recreativa sense perdre de vista que cada individu té un estil propi de moure's que diu molt sobre si mateix si ens aturam a analitzar-lo.

Gràcies a aquests descobriments, els nins poden arribar a propulsar-se espontàniament dins l'aigua. A partir d'aquest moment podem ensenyar algunes tècniques de la natació o propulsions específiques. El propòsit serà acomodar la tècnica a l'individu i no a l'inrevés. □

BIBLIOGRAFIA

AA.VV.

Actividades acuáticas para la rehabilitación de minusválidos. Ministerio de Asuntos Sociales INSERSO. Madrid 1994.

AA.VV.

Ponencias del IV Congreso técnico de natación. Sevilla 1983.

ABOY, ADORACIÓN.

Programas recreativos en el agua. Centro Natación M86 Campaña de natación. Madrid. 1989.

CONDE PÉREZ, ENRIQUE i ALT.

Educación en la primera infancia a través del medio acuático. Real Federación Española de Natación. Madrid 1986.

DEL RIEGO CORDON, Ma LUISA.

El agua, fuente de juventud. A la revista Agua y Gestión núm 41. Gener-Març 1998.

MIRÓ SELLARES, PERE i ALT.

Curso de monitor de natación. Escuela Nacional de Entrenadores. F.E.N. Madrid 1988.

SABATER, ESPERANÇA..

Programa de natación. Federación Balear de Natación. Palma 1995.

SOTO ROSALES, ANTONIO.

Educación física en niños con necesidades educativas especiales. Universidad de Huelva. 1996.

1 Comença a esser important la bibliografia que fa referència a les possibilitats educatives del medi aquàtic. Les experiències que aquí exposam les podeu trobar a: CONDE PÉREZ, ENRIQUE i alt.- Educación en la primera infancia a través del medio acuático. Real Federación Española de Natación. Madrid 1996. DEL RIEGO CORDON, Mª LUISA.- El agua, fuente de juventud. A la revista Agua y gestión núm. 41 Gener-Març 1998. TIERRA ORTA, JOSÉ y GALLEG0 ANTONIO, JOSÉ.- Enseñanza de la natación en el caso de un niño con problemas motóricos. a Educación física en niños con necesidades educativas especiales. Universidad de Huelva. 1996.

2 DELGADO DE MOLINA, GASPAR.- El deporte como parte del sistema de la educación física. a Ponencias del IV Congreso técnico de natación. Sevilla 1983.

El fet és que es té en compte aquest perill però no s'evita. En el IV Congrés tècnic de natació celebrat a Sevilla fa més de quinze anys ja es parlava de l'excessiva especialització primerenca dels nadadors i nadadores, però de fet aquesta tònica continua.

3 Un tema d'estudi interessant seria la relació entre a) l'actitud dels pares que inciten els seus fills a rendir al màxim deixant de banda l'aspecte educatiu de l'esport escolar i b) la incidència (tensió, angouxa,...) que aquesta postura té en el joves esportistes.

4 MIRÓ SELLARES, PERE i alt.- Curso de monitor de natación. Escuela Nacional de Entrenadores F.E.N. Madrid 1988.



Informàtica Ciutat

*Servei tècnic
Venda d'ordinadors
Servei a domicili*

**EL MILLOR EN
HARDWARE & SOFTWARE**

Tel: 971-28 98 98
fax: 971-46 16 94

C./ De la Balanguera, 10 - baixos
07011 - Palma de Mallorca